

LA PREVENCIÓN DEBE EMPEZAR A APLICARSE DESDE LOS PRIMEROS MESES DE VIDA DE LOS NIÑOS

Medidas dietéticas

- Tienen como misión disminuir la materia prima (azúcares) sobre la que actúan las bacterias
- Disminuir la frecuencia de exposición a azúcares, en lugar de reducir la cantidad total de los mismos
- Evitar alimentos que se peguen a los dientes (chicles, caramelos blandos) por su permanencia prolongada en la superficie de los dientes
- Evitar el uso de sacarosa. Utilizar, en su lugar, xilitol y sorbitol que desarrollan una flora bacteriana con menor capacidad cariogena
- En los lactantes, evitar el contacto prolongado de los dientes con la tetina de los biberones (no más de 15-20 minutos por toma)
- Evitar dar biberones por la noche o a la hora de la siesta. No endulzar chupetes con miel o con azúcar y evitar la ingesta de zumos de frutas mediante biberón
- Favorecer la ingesta de alimentos ricos en fibra como la zanahoria o la manzana

Medidas de higiene dental

Los padres deben asumir la responsabilidad de la higiene bucal hasta que el niño adquiera la suficiente destreza

El cepillado de los dientes

- Se debe iniciar en cuanto aparezcan los primeros dientes.
- Se debe utilizar un cepillo dental apropiado para niños
- Se debe aplicar con una técnica correcta
- No es recomendable emplear pasta dental fluorada en niños menores de 5-6 años por la tendencia a tragarla que tienen a estas edades
- El uso de cepillos eléctricos no mejora los resultados del cepillado manual. Estarían indicados en personas con dificultades de habilidad manual
- Lo ideal es lavarnos los dientes después de cada vez que comamos. Si eso no es posible se recomienda se haga tras las principales ingestas, tres veces al día
- El uso de colutorios puede estar indicado en pacientes que no consiguen los resultados deseados con los métodos mecánicos. Su utilización debe ser indicada por un odontólogo (tienen efectos sobre la flora bacteriana

habitual de la boca y sobre los tejidos dentinarios pudiendo producir tinciones algunos de ellos)

El hilo dental

- Es un complemento perfecto al cepillado dental para eliminar los restos alimenticios que quedan entre los dientes
- Requiere un cierto entrenamiento
- Como mínimo debería utilizarse cada noche aunque sería mejor después de las tres principales comidas

Uso del flúor

- El uso del flúor previene la aparición de la caries interfiriendo en el metabolismo de las bacterias reduciendo su papel patógeno
- La presencia de flúor facilita la incorporación de calcio a los tejidos duros del diente y a su remineralización
- Existen diversas presentaciones comerciales de flúor desde las pastas dentríficas, colutorios, geles, pastillas o barnices
- Dado que existen múltiples formas de administrar flúor a los niños, es conveniente consultar con el pediatra cuál debe ser la mejor opción para cada niño
- Algunas de estas presentaciones son de uso profesional y se administran bajo la supervisión de un odontólogo en consulta
- En algunas áreas urbanas el agua de consumo se somete a fluoración. Produce una disminución de la incidencia de caries de hasta el 50%. Es el método recomendado por la OMS

El sellado de fosas y fisuras

- El sellado de fosas y fisuras es una técnica de prevención ampliamente extendida en la odontología actual.
- La modificación de las áreas anatómicas más retentivas de la cara masticatoria de los dientes, las fosas y las fisuras, mediante la utilización de diversas técnicas y materiales, ha sido una de las principales medidas preventivas empleadas para combatir la caries en niños con especial tendencia a sufrirlas.